Ruh Sağlığının Temelleri - 3

1. Aşağıdaki çabalardan hangisinin bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilediği söylenebilir?

A) Yaşamda karşılaşılan her türlü engeli uygun yollardan aşmaya çalışma
B) Hedef seçiminde başarı sağlanabileceği alanlara yönelme
C) İçinde bulunduğu durumu kabul etmeyerek sorunlardan kaçınma
D) Problemleri tespit ederek gerçekçi çözümlere yönelme
E) Çevresiyle iyi ilişkiler kurarak yetersiz kaldığı durumlarda onların yardımını isteme

2. Hayal kırıklığı, güdülenmiş bir davranışın engellenmesiyle amaca ulaşılamaması sonucu ortaya çıkan duygusal bir durumdur. Ancak hayal kırıklığının şiddet derecesi, hedefin önemine göre farklılık gösterir.

Buna göre aşağıdaki örneklerden hangisinde engellenmenin yaratacağı hayal kırıklığının şiddeti daha düşüktür?

A) Bireyin iş başvurusunun reddedilmesi
B) Bireyin sevdiği biri ile evlenmesine izin verilmemesi
C) Üniversite sınavına hazırlanan gencin sınava girememesi
D) Pikniğe gitmek isteyen bir kişinin yağmur nedeniyle gidememesi
E) Bir sporcunun sakatlanarak yaptığı sporu bırakmak durumunda kalması

3. Üniversiteye giriş sınavında istediği bölüme yerleşebilecek puanı alamayan bir öğrenci aşağıdaki tepkilerden hangisini gösterdiğinde ruh sağlığı için uygun olanı yapmış olur?

A) Aşırı derecede strese girdiğinde
B) Kendisine haksızlık yapıldığını düşündüğünde
C) Hayal kırıklığı yaşayarak içine kapandığında
D) Durumu kabullenerek gelecek yıl için yeni planlar yaptığında
E) Çevresindeki insanları suçladığında

4. Aşağıdakilerden hangisi insanın sağlıklı ruh hâline sahip olduğunu gösteren ölçütlerden biri değildir?

A) Toplumda bir yer ve görev edinme duygusuna sahip olmak
B) Karşılaşılan güç durumlara uyma davranışı gösterebilmek
C) İş ve mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve geliştirici uğraşlara sahip olmak
D) Her konuda mutlaka bir başkasına danışarak karar vermek
E) Engellenme veya çatışma yaşandığında savunma mekanizmalarına başvurmak

5. Şizofreni, bireyi çok yönlü olarak etkileyen ağır bir hastalıktır. Düşünceler karmakarışık ve anlaşılmaz, kurulan çağrışımlar dağınık ve tutarsızdır. Hastanın gerçekle ilgisi olmayan yanlış inanç ve düşünceleri vardır. Bunlara sanrı denir.

Buna göre bir şizofreni hastasında aşağıda verilen alanların hangisinde mutlaka normal dışı davranış olması beklenmez?

A) Dikkat
B) Okuma
C) Bellek
D) Güdülenme
E) Algılama

6. Ruh sağlığının korunmasında önemli etkenlerden biri de iletişimdir. Doğru kurulabilen iletişimle insanın kendini ifade edebilmesi ve aynı zamanda diğer insanları da anlayabilmesi sağlanmış olur. Bu yüzden de iletişimin etkili hale getirilmesi gerekir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi iletişimi etkili hale getirme yollarından biri olamaz?

A) Etkili dinlemek, gerektiğinde soru sormak ve geri bildirimde bulunmak
B) Kendi istek ve düşüncelerini merkeze koymak
C) Yüz ifadesi, jestler gibi beden dilini kullanmak
D) Farklılıklara hoşgörü ve saygı göstermek
E) Göz teması kurmak

Ruh Sağlığının Temelleri - 3

7. Psikoterapinin farklı türlerinden biri olan davranış terapisi, kişideki olumsuz davranışları yok etme temeline dayanır. Örneğin kişi mikroptan korkuyor ve sürekli elini yıkıyorsa davranış terapisiyle kişinin bu davranışı yapma sıklığı azaltılabilir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi davranış terapisinin amacıdır?

A) İnsanların sorunlarını yaratıcı yöntemlerle aşmalarına yardımcı olur.

B) Stres ve madde bağımlılığı gibi sorunlarla baş etmeyi hedefler.

C) Görünen sorunların bilinçaltı nedenlerini bularak ortadan kaldırmayı hedefler.

D) Kişilerin insan ilişkilerinde yaşadıkları sorunları aşmaları için strateji geliştirmeyi hedefler.

E) Sağlıksız ve istenilmeyen davranışları azaltarak olumlu davranışları pekiştirmeyi hedefler.

8. Obsesyon düşüncede ortaya çıkan, kişinin istek ve iradesi dışında sık sık yinelenen, tedirginlik yaratan ve kaygı düzeyini yükselten düşüncelerdir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi obsesyona örnek olabilir?

A) Kalabalık ortamlarda bireyin kalp çarpıntısının artması

B) Karanlıktan korkan bireyin uyumadan önce evin tüm ışıklarını yakması

C) Limon görünce ağzın sulanması

D) Asansöre binmekten korkan birinin altıncı kata merdivenden çıkması

E) Bireyin paraya ya da herhangi bir eşyaya dokunduğunda mikrop bulaşma ihtimalinden aşırı derecede korkması

9. Depresyon, ilgi ve istek kaybı başta olmak üzere bir dizi ruhsal ve bedensel belirtinin eşlik ettiği ruhsal bir bozukluktur.

Buna göre aşağıdakilerden hangisinin depresyon durumunda ortaya çıkması <u>beklenmez</u>?

A) Günlük aktivitelerde isteksizlik yaşanması

B) İştahta değişme olması

C) Hayattan zevk almamaya başlanması

D) Kendisine zarar verebileceğinden aşırı derecede kuşku duyulması

E) Hayatın pratiklerine kayıtsız kalınması

10. "Ben tek başıma yemek yiyemiyorum tıkanırım korkusuyla, boğazıma takılacak nefes alamayacağım diye. Benim esas korkum kalp atışı falan da değil, tıkanmak esas korkum. Yaklaşık 7 - 8 ay önce kardeşim ve eşi içerde uyuyordu. Bir şeyler yiyordum ve boğazıma bir ekmek takıldı. Nefes alamadım ve yardım için onların yanına giderken boğazımdan kaydı ve derin bir iç çekmesi yaşadım. Herhalde o kaldı aklımda. Sonrasında dikkatli yemeye başladım yalnızken özellikle. Elimde sürekli bir su bulundurmaya ve lokmaları daha çok çiğnemeye başladım. Hap yutarken takılır diye yarım saatte ancak içiyordum. Ama bunu bir hastalık gibi görmedim, sadece bir önlem gibi ne olur ne olmaz diye yapıyordum."

Burada anlatılanların aşağıdakilerden hangisinin belirtisi olduğu söylenebilir?

A) Depresyon

B) Obsesyon

C) Bipolar bozukluk

D) Şizofreni

E) Panik atak

11. Öğretmenlik mesleğine hazırlanan Burak topluluk önünde konuşmaktan çekinmektedir. Babası kendisine bir psikolojik danışmandan yardım almasını önerdiğinde soluğu uzman psikolog Ayşe Hanım'ın ofisinde alır. Ayşe Hanım Burak'la birkaç seans görüşmeden sonra derslerde anlatacağı bir konuyu bir kağıda yazarak en yakın iki arkadaşına okumasını, sonra kağıdı bırakarak arkadaşlarına anlatmasını, sonra üniversitede sınıf arkadaşlarına anlatmasını, en sonunda da staj yaptığı okuldaki öğrencilere anlatmasını önerir. Bu aşamaları atlamadan sırasıyla uygulayan Burak en sonunda kalabalık önünde konuşma ve sınıfta öğrencilere ders anlatma fobisini yener.

Bu olayda Ayşe Hanım Burak'a aşağıdaki yöntemlerden hangisiyle psikolojik destek sunmuştur?

A) Sistematik duyarsızlaştırma

B) Seçici pekiştirme

C) Psikoanaliz

D) Model alma

E) Hipnoz

